Έντονο ενδιαφέρον παρουσίασε η ενημερωτική εκδήλωση στο ΚΑΠΗ Κρεστένων

«Σύγχρονη μάστιγα

ο σακχαρώδης διαβήτης»

Διοργανωτές ήταν οι κοινωνικές δομές του Δήμου Ανδρίτσαινας-Κρεστένων

Ως μια σύγχρονη μάστιγα χαρακτηρίστηκε ο σακχαρώδης διαβήτης, ο οποίος απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή αλλά και πρόληψη για να αντιμετωπιστεί, στην πολύ ενδιαφέρουσα εκδήλωση που έγινε το απόγευμα της Πέμπτης 19 Νοεμβρίου στο χώρο του ΚΑΠΗ Κρεστένων.

Διοργανωτές της ενημερωτικής συνάντησης με θέμα «διαβήτης και τρίτη ηλικία» ήταν οι κοινωνικές δομές του Δήμου Ανδρίτσαινας-Κρεστένων, που είναι το «Κέντρο Κοινότητας», το «Κοινωνικό Παντοπωλείο» και το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι».

Η αντιδήμαρχος του Δήμου Ανδρίτσαινας-Κρεστένων κ. Αθανασία Κουσκουρή καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους εκ μέρους του δημάρχου κ. Σάκη Μπαλιούκου, ο οποίος όπως είπε μαζί με τη Δ.Α. στέκεται πάντα δίπλα στον πολίτη και αφουγκράζεται το πρόβλημά του, προσπαθώντας να προάγει την ενημέρωση για την προστασία της υγείας.

Εξάλλου σε ομιλία της η ψυχολόγος του Κέντρου Κοινότητας του Δήμου κ. Σοφία Πλαστουργού προσέγγισε το διαβήτη από την ψυχολογική του διάσταση, λέγοντας πως πρόκειται για μια χρόνια κατάσταση που επηρεάζει την καθημερινότητα και την ψυχολογία του ανθρώπου.

«Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει τα άτομα με διαβήτη παρουσιάζουν συχνότερα ψυχικές διαταραχές. Τα συμπτώματα αυτά επηρεάζουν σημαντικά τα άτομα να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας που αλλάζει από τη στιγμή διάγνωσης του διαβήτη» υπογράμμισε η κ. Πλαστουργού.

2 στους 10 με διαβήτη!

Η βασική ομιλία για τον σακχαρώδη διαβήτη έγινε από την διαιτολόγο-διατροφολόγο κ. Πελίνα Νικολοπούλου, η οποία παρουσίασε ανησυχητικά στοιχεία για τη χώρα μας, όπου το 2025 διαπιστώθηκε ότι παραπάνω από 2 στους 10 ανθρώπους νοσούν με σακχαρώδη διαβήτη, δηλαδή περίπου 1.400.000 άνθρωποι!

Αναφερόμενη στην τρίτη ηλικία και στο ρόλο της διατροφής, η κ. Νικολοπούλου ανέφερε ότι πλέον τα δεδομένα έχουν προχωρήσει και δεν πρέπει να αποκλείονται τρόφιμα από τη διατροφή των ηλικιωμένων για τη διαχείριση της νόσου, αλλά το ζήτημα είναι μπουν σε μια πιο εξατομικευμένη παρακολούθηση σε συνεργασία με το γιατρό και τον διατροφολόγο τους.

Ακόμη αναφέρθηκε στους τύπους του σακχαρώδη διαβήτη που σε ποσοστό 10% είναι ο τύπου 1, ενώ «πρωταγωνιστής» είναι ο τύπου 2 που έχει να κάνει κυρίως με τις μεγαλύτερες ηλικίες, αλλά παρατηρείται και έντονη αύξηση στα παιδιά και οφείλεται σε κληρονομικότητα, στρες , αλλά ο κύριος λόγος είναι η αυξημένη εναπόθεση βάρους στο σώμα και η καθημερινή έλλειψη δραστηριότητας και ο τρόπος ζωής.

Επίσης είναι και ο διατροφικός διαβήτης, ενώ υπάρχει και της κύησης που εμφανίζεται σε καταστάσεις εγκυμοσύνης, καθώς και άλλοι ειδικοί τύποι διαβήτη που εμφανίζονται συνέχεια και έχουν γίνει μάστιγα και οι παθήσεις του περνούν πλέον τους καρκινοπαθείς!

«Αυτό που πρέπει να προσέχουμε στην τρίτη ηλικία, κυρίως οι γυναίκες αλλά και οι άντρες, είναι ένα καμπανάκι που ονομάζεται προδιαβήτης ο οποίος όταν εμφανιστεί μπορεί να εξαφανιστεί εάν ο άνθρωπος προσέξει και μειώσει τα κιλά του . Η πρόληψη σώζει ζωές και αν μπορούμε να το διορθώσουμε πριν φτάσουμε στην φαρμακευτική αγωγή τότε είμαστε πολύ τυχεροί. Γι' αυτό πρέπει να κάνετε πολύ συχνά εξετάσεις αίματος , μια φορά το εξάμηνο για να δούμε που είναι οι τιμές μας. Στις μεγαλύτερες ηλικίες οι ιατροί δεν κυνηγούν τόσο πολύ αυστηρούς αριθμούς στη μέτρηση, αλλά το χαμηλό σάκχαρο, την υπογλυκαιμία, που είναι επικίνδυνη και μπορεί να φέρει ζάλη και πτώση» τόνισε η κ. Νικολοπούλου η οποία ανέφερε ότι σήμερα με την

εξέλιξη της τεχνολογίας έχουμε εξαιρετικά ασφαλή φαρμακευτικά όπλα για τις παθήσεις το σακχάρου.

Μετά το πέρας της εκδήλωσης στους παρευρισκόμενους προσφέρθηκαν νόστιμα και …καλαίσθητα εδέσματα διαιτολογίου με την επιμέλεια των υπαλλήλων του Δήμου κ.κ. Νίκης Διαμαντοπούλου και Ελένης Καραντζά.

Παραβρέθηκαν η εντεταλμένη σύμβουλος του Δήμου κ. Βασιλική Κοτσοπούλου, η δημοτική σύμβουλος κ. Κόνυ Φωτεινοπούλου, ο εκπρόσωπος της Δ.Κ. Κρεστένων κ. Ιωάννης Πλατανίτης, η πρόεδρος του συλλόγου Γυναικών Κρεστένων κ. Μαρία Στρουμπάκου, ο πρόεδρος της Δ.Κ. Βρίνας κ. Βασίλης Κοπανιτσάνος, στελέχη των κοινωνικών δομών, εκπρόσωποι φορέων και αρχών, κάτοικοι της περιοχής και πολλά μέλη του ΚΑΠΗ Κρεστένων.